

# TU CICLO, TU FLOW

**Manual de operaciones para  
entender el *caos***

y navegar tus estaciones sin morir  
en el intento (ni perder tu flow)



# ESTO NO ES UNA REGLA, ES UN *UPGRADE*

## MISIÓN 01: EL DESBLOQUEO

Tu sistema no tiene un error, está recibiendo una actualización de alto nivel. Bienvenida a la versión **Pro** de ti misma. Aquí no hablamos de “esos días”... Acabas de desbloquear funciones avanzadas que tu *software* anterior no tenía.

¡Es hora de estrenar tu **Super Power!**

Loading...



“La magia no es algo que persigues, es algo que atraes cuando dejas de pelear contigo misma”.

Tu vulva es única, tu ciclo es perfecto y el Universo te sostiene:

# INGENIERIA PURA

## MISIÓN 02: EL ALIENTO

Tu sistema tiene un ritmo. Para hackear el estrés solo necesitas aprender a usar tu control remoto: **Tu Respiración.**

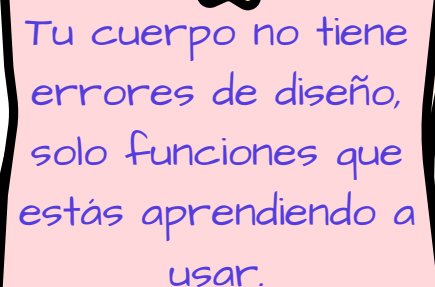
1. Inhala (4 seg) : Eres una edición limitada. El Universo te sostiene.
2. Retén (5 seg): Habita tu centro. Eres poderosa y única.
3. Exhala (8 seg) : Suelta el juicio, la comparación y el miedo.
4. Acepta: Eres una diosa, tu ciclo es tu brújula. Cuando dejas de pelear con tu cuerpo, tu mente, el mundo deja de pelear contigo.

*"La prosperidad no es algo que persigues, es algo que atraes cuando dejas de pelear contigo misma".*

# TU TEMPLO

## MISIÓN 03: MAPEAR EL TERRITORIO

Tu vulva es solo la punta del iceberg. Lo más potente y asombroso de ti está oculto a simple vista,

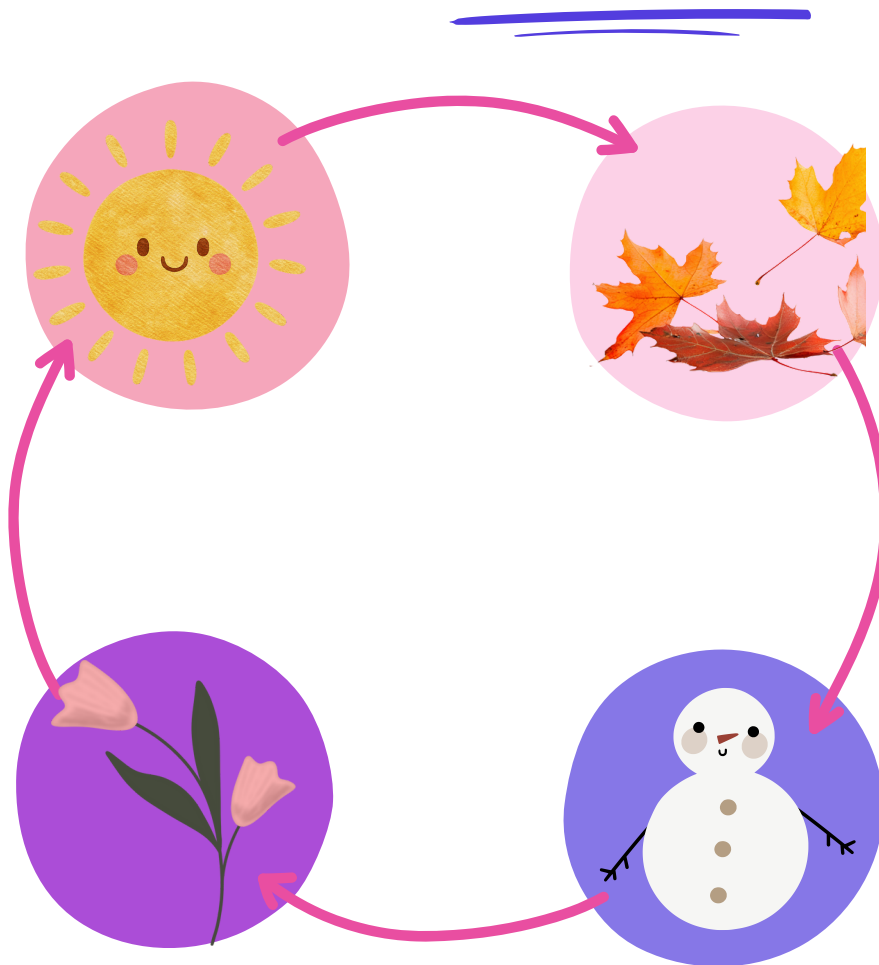


Tu cuerpo no tiene errores de diseño, solo funciones que estás aprendiendo a usar.

# AL RITMO DE LAS 4 ESTACIONES

## MISIÓN 04: HACKEAR EL TIEMPO

No eres la misma todos los días y eso es tu superpoder. Tu ciclo es un clima que cambia: aprender a surfearlo es la clave para no perder el flow.



Descansar en invierno para recargar combustible y brillar en verano ... cada mes.

# EL SHOT DE SANGRE



## MISIÓN 05: MÉTRICA DEL FLOW.

No te estás desangrando. Aunque parezca un océano, en todo tu periodo solo sale el equivalente a un shot.de. ~~~~~

¡Eso es todo lo que necesitas para resetearte!

### ¿Por qué parece más?

El efecto 'Mancha': La sangre se expande rápido en contacto con el tejido, pero el volumen real es muy pequeño.

### No sobra nada, no falta nada.

Maestra: Lo que ves es una mezcla de sangre, tejido y fluidos . Es un ritual de limpieza, no una herida.

Si usas métodos reutilizables (como la copa - *hollow tampon* o *panties*), verás el volumen real y te darás cuenta de que tu cuerpo es un experto en precisión.

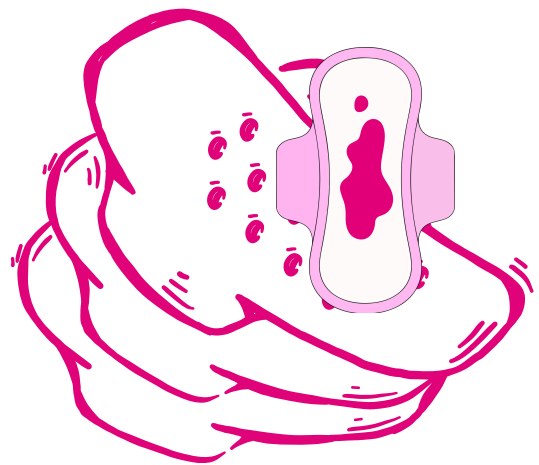
# GADGETS

## MISIÓN 06: ELEGIR HARDWARE. 🛠️

Gestionar tu ciclo no tiene por qué ser una feria del plástico. Existen productos para que tu única preocupación sea disfrutar tu flow.

**10 años**

1 copa / *hollow tampon* = ~~1,500 toallas.~~



Cada granito de arena suma ...

## MISIÓN 07 : QUÉ HACER SI TE MANCHAS EN EL COLE)

"Que no cunda el pánico. Ni eres la primera, ni serás la última. .

1. Cero Drama: Es solo sangre, no un alien.  
Respira.
2. El Hack del Suéter: Ámatelo a la cintura.  
Es tu escudo **Pro**.
3. Agua Fría Siempre: Para lavar la mancha,  
nunca uses agua caliente o se pegará.
4. Pide Refuerzos: Ve a la enfermería o dile  
a una amiga: "Mi sistema... necesito un  
kit".

Camina con la cabeza en alto, las DIOSAS  
también sangran. 

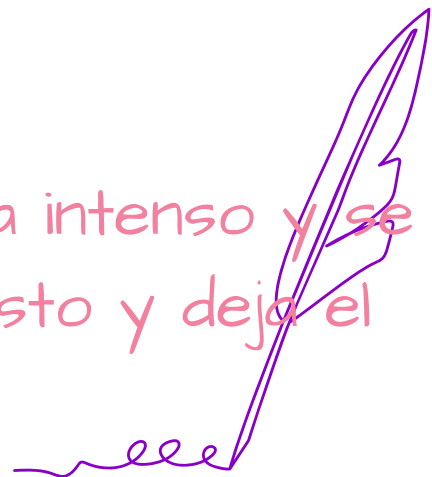


# CÁPSULA DEL TIEMPO (TU DIARIO)

## MISIÓN 08: HABLARLE AL FUTURO.

Este libro no se lee, se habita, se escribe para tu '**yo**' futuro; construye el puente para honrar a la niña y liberar a la mujer que trasciende. Estas páginas , te llevarán a abrazar a tu **niña interior**, esa versión de ti que hoy está descubriendo su poder. **Este es tu manual de regreso a casa.**


Para cuando el mundo se ponga intenso y se te olvide que eres la jefa, lee esto y deja el drama :



# EL CODIGO ABIERTO

## MISIÓN 09: ALIADOS

*Un mensaje es para los hombres de la tripulación: papás, hermanos amigos.... Si crees que este libro no es para ti, el 50% de la población menstrúa y el otro 50% nació de alguien que lo hace. Así que, bienvenido al equipo. Un hombre que entiende el ciclo femenino, es un hombre que no le teme al poder. Surf the flow!*

1. Sin drama, es diseño  La sangre menstrual es la única que no viene de una herida; viene de la vida. Sin misterio, ni asco: es un ritual de limpieza natural.

2. Guía de supervivencia:

- En Verano (Ovulación): La energía está al 100%. ¡Es el momento de los planes!
- En Invierno (Regla): Modo ahorro de energía. Sé un héroe: menos ruido, más empatía y ten a la mano un chocolate.

3. El Superpoder de la Empatía: Un aliado que entiende los ritmos de su equipo es un líder más consciente. Hablar de esto en la cocina, sin tabúes, es lo que realmente nos hace una familia superpoderosa.

# TU CICLO, TU FLOW

## TU MAPA PARA NAVEGAR EL CAOS (Próx en el Manual Impreso)


**Misión 01-04:** El Hardware y la Ciencia.

**Misión 05-07:** El Sistema Operativo. Tus 4 estaciones

**Misión 08-11:** Nutrición, Emoción, Mente y Abundancia.

**Misión 12-14:** Comunidad y Rescate.

**Misión 15-16:** Cápsulas de Poder. Consejos reales

 ¡CONECTA CON LOS INVITADOS! Escanea los QR en el libro físico para ver las entrevistas exclusivas

# TU CICLO, TU FLOW

**Tu Ciclo, Tu Flow** será un manual físico:  
*rock star* de nuestro *Kit*.

**Sé un@ de las 200 Pioner@s:**

- Libro físico numerado y de colección.
- Tu nombre en el Muro de Honor.
- Kit precio especial Divya Project.

**¡ACCESO VIP A LA PREVENTA!**

Edición limitada. Asegurar mi libro de colección!

**Mi Ciclo,  
MI Flow**

@DIVYAPROJECT 

# TU CICLO, TU FLOW

*Este proyecto nació de mi propio drama menstrual y de una decisión: **mi hija heredaría una menarquía y reglas conscientes!***

*Lo escribí para resignificar las reglas y conectar con nuestro super poder creador, para que niños y niñas comprendan sus cambios desde la conciencia y no desde el tabú, en compañía de sus padres, abuelos ...*

*Porque si vas a navegar el caos, mejor hacerlo con un mapa de lujo, consciente y sostenible. Porque nuestro granito de arena si suma.*

*"De una madre para todas las hijas".*

# TU CICLO, TU FLOW

***"Como madre de dos, tras vivir un parto natural después de cesárea, uno de mis momentos de poder, resiliencia, reconexión, quietud y aceptación; investigué y me rodeé de las mejores para hackear nuestro sistema"***

## **Las mujeres detrás del Manual:**

- **Jimena Jara (yo)** : Curadora de experiencias de vida. Emprendedora franco-colombiana, bailarina y yogui. Mi misión es entregar información curada para que las nuevas generaciones, tomen el mando y las riendas de su sexualidad, alimentación y respiración conscientes.
- **Carolina Meza**: Mamá, psicóloga y filósofa. Especialista en educación socioemocional y sexualidad. Socia de **HARMONIA** y guía en procesos de transformación interna (Esclerosis).
- **Luz Marina Araque**: Mamá de dos milagros y activista. Fundadora de **ASOCOEN** y **Mujer Cafam 2024**. Terapeuta experta en navegar la riqueza del universo femenino (Endometriosis).